

Fortbildung

S 6 Synapsen aufgewacht! Kognitives Training in der Gymnastikstunde

Bewegung ist gut – dabei die Gehirnzellen auf Trab zu bringen, ist noch besser!

Kognitives Training brauchen wir, um Informationen schnell zu verarbeiten, Neues zu lernen, Älteres zu behalten, wendig zu denken, uns zu erinnern u.v.m.

Lernen Sie, wie Sie durch Gehirntraining in Verbindung mit Bewegungseinheiten die kognitiven Fähigkeiten Ihrer Teilnehmenden verbessern sowie ihnen sinnvolle und zu bewältigende Aufgaben stellen können! Inhalte:

- Kognition – was ist das eigentlich?
- Übungen mit Köpfchen – ausprobieren mit Spaß und neuen Erfahrungen
- Übungen mit Musik

Zielgruppe

Übungsleitende der Gymnastik, Seniorengymnastik sowie Interessierte

Termin:

18.06.2025 (Mittwoch)

Ort

Hamburg

Dauer

9.30 - 16.00 Uhr

Preis

120,- Euro

Kursleitung

Irene Buttler, DRK-Lehrbeauftragte Seniorengymnastik

Weitere Informationen

Swantje Fuchs / Birgit Haß
Tel.: 040-44 13 67